



食改さんの簡単おすすめレシピ

「お麩のフレンチトースト」



食生活改善推進員

近江美喜子さん (左)

八谷 悦子さん (中)

ト部 弘子さん (右)

【材料】(4人分)

卵	2個 (100g)
牛乳	200cc
さとう	大さじ3
車麩	90g
シナモンパウダー	少々
有塩バター(ソテー用)	10g

【作り方】

- ① 卵、牛乳、さとう、シナモンパウダーをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② 2.5cm にカットした車麩を①に一晩漬けこみ、ゆっくり含ませる。
- ③ ②をバターで焼きあげる。

<コメント>

車麩は水で戻さずに卵液に漬けこみます。また、卵液はしっかりと卵のコシを切ることで、より車麩に味がしみ込むようになります。温かいフレンチトーストに季節のフルーツやヨーグルトを添えるとデザートの一品にもなります。